



Pranayama et Yoga nidra Expansion de l'énergie vitale & sommeil yoguique

Stage du **14 au 16 juin 2024**

Sausset les pins (13)

Un temps fort de 3 jours de hatha yoga se dessine, sur le double thème du pranayama et du yoga nidra, c'est-à-dire l'**expansion du prana et le sommeil yoguique**.

Ce stage aura comme objectif de s'engager plus avant dans des pratiques de yoga avancées, il est donc nécessaire d'avoir déjà un peu d'expérience dans le yoga.

Le thème de l'**éveil** ou de l'**expansion de la force vitale** est central dans la tradition du hatha yoga, aussi appelé « yoga du soleil et de la lune », évoquant le fait que l'éveil de « la force vitale » (Soleil) se fait avec délicatesse et subtilité (Lune). Car comme le dit l'adage « *le souffle doit être dompté comme un lion, très progressivement et avec justesse* ».

À la source de l'énergie de Vie : le Grand Souffle de l'Âme, celui de la Nature universelle, le principe même d'existence, identique en toute chose. Les pratiques permettant d'élargir le souffle et d'**éveiller l'énergie vitale** ont pour objectif d'aider à la connaissance de Soi jusqu'à cette source. Elles permettent d'apporter plus **d'énergie, d'équilibre**, et de **lucidité** dans l'introspection. Car dans ce yoga comme dans tous, la concentration-méditation est centrale, et nous l'explorerons en assise et allongé, avec yoga nidra.

Dans ce stage nous utiliserons donc quelques postures tenues dans la durée pour stabiliser le corps, beaucoup de pratiques de souffle, **pranayama**, et des concentrations choisies, **dharana**, en particulier par le biais du yoga nidra (rêve/sommeil), pour avoir accès à l'état de méditation, **dhyana**, voire plus...

Nous réserverons également des temps de discussions théoriques portant sur les sujets concernés : prana, nadis, vayu, kundalini, samadhi...

Les pratiques et discussions seront amenées à s'adapter aux personnes et au groupe, un des objectifs étant d'amener chacun à plus d'**autonomie dans sa propre voie**.





Organisation

Nous pratiquerons dans le magnifique lieu « Villa Agapé », à 35 km de Marseille sur la côte bleue, à Sausset-les-Pins (13960)

Ce stage n'est pas obligatoirement résidentiel, mais pour ceux qui le souhaitent, des chambres et un dortoir sont disponibles, ainsi que la possibilité de camper, en amenant sa tente ou son camion.

Les repas seront partagés, apportés par chacun.

Le stage commencera le vendredi 14 juin à 8h (possibilité d'arriver la veille en réservant), au dimanche 16 juin en milieu d'après-midi.

Nombre de participants : 12 maximum

Programme de chaque journée

7h30 - 11h30 pratique : un peu d'asanas, beaucoup de pranayama, un peu de yoga nidra

12h -15h repas et temps libre (balades ?)

15h - 18h30 discussion et pratique (surtout méditation / yoga nidra)

19h - 21h repas et temps libre, propositions de pratiques pour la nuit

Le contenu du programme et le rythme seront sujet à transformation en fonction du groupe et des besoins personnels.

Tarifs

Stage seul : 330 €

Stage + 2 nuits en chambre : 400€ (draps et serviettes fournis)

Stage + 2 nuits en dortoir, tente ou camion (personnel) : 370€

Si vous êtes intéressé ou si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.

L'enseignement sera partagé par Guillaume Chevrier, diplômé en hatha et nidra yoga par la FFEY, et en ayurveda par l'IEEV.

